



الرضاعة الطبيعية

نبذة مختصرة:

توفر الرضاعة الطبيعية فوائد صحية للأم المرضع والطفل.
يمثّل حليب الأم أحد المصادر المهمة للطاقة والعناصر الغذائية بالنسبة للأطفال الذين تراوح أعمارهم بين 6 أشهر و24 شهرًا.
يتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة.
الحليب الاصطناعي لا يوفر نفس الحماية من المرض ولا يمنح الأم أي فوائد صحية.
الرضاعة الطبيعية لها فوائد طويلة الأجل للطفل، فكلما طالت فترة الرضاعة استمرت الحماية وزادت الفوائد.

مقدمة:

حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل فهو مصمم ليوفر له جميع العناصر الغذائية من أجل نمو صحي، يتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة، كما يحميه من الالتهابات والأمراض، بالإضافة أنه سهل الحصول عليه ومتاح كلما احتاج إليه الطفل.
حيث تساهم الرضاعة الطبيعية في خلق علاقة حميمية قوية بين الأم والطفل وإشعاره بالحنان والدفء.

اللبأ:

هو أول الحليب الذي يخرج من الثدي عند الرضاعة في أول الأيام بعد الولادة، وهو سائل سميك أصفر اللون غني جدًا بالبروتين والأجسام المضادة التي تساعد على منع الاصفرار عند المواليد (اليرقان)، والحفاظ على صحة الطفل.
يمكن للأم عادةً البدء في الرضاعة الطبيعية في غضون ساعة أو نحو ذلك من ولادة الطفل، فكلما زاد مقدار الحليب الذي يرضعه الطفل، زاد مقدار الحليب الذي يقوم الثدي بتكوينه.

الفوائد الصحية من الرضاعة الطبيعية:

فوائد حليب الأم للطفل:

يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل خلال الأشهر الستة الأولى.
يحتوي على مجموعة من العوامل التي تحمي الطفل في حين أن الجهاز المناعي ما زال يتطور.
يساعد الطفل على مقاومة العدوى والمرض، حتى في وقت لاحق من الحياة.
يقلل من خطر السمنة على المدى البعيد.
يساعد على تطوير العينين والدماغ وأنظمة الجسم الأخرى.
تساعد الرضاعة الطبيعية على تطوير الفك.
الأطفال الذين تمتعوا برضاعة طبيعية في طفولتهم يحققون نتائج أفضل في اختبارات الذكاء.
لا ينصح بإعطاء أي شيء سوى حليب الأم لمدة الستة أشهر الأولى (26 أسبوعًا) من حياة الطفل.

وللرضاعة الطبيعية أيضًا فوائد كثيرة في تعزيز صحة الأمهات، كما تقلل من:

النزف مباشرة بعد الولادة.
الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبايض.
الإصابة بهشاشة العظام.
أمراض القلب والأوعية الدموية.
البدانة.

الأوضاع الصحيحة عند الرضاعة:

الجلوس بشكل مستقيم بحيث يكون الظهر والقدمين مدعومين.
قومي بلف ذراعيك حول ظهر الطفل، وتقريبه اتجاهك.
قومي بوضع يدك تحت رقبة وكتف الطفل بدلاً من الرأس للسماح له بأخذ الوضعية المناسبة له عند الرضاعة، كما يمكنك استخدام عدد من الوسائد لدعم وضعيّة الطفل.
قربي طفلك إلى ثديك ولا تحني ظهرك.
تأكدي أن وضعية حلمة الثدي تلامس شفة الطفل العلوية.
قومي بمداعبة فم الطفل بحلمة الثدي وستلاحظين تجاوبه بفتح فمه واتجاه لسانه إلى أسفل.
تأكدي أن شفة الطفل مطبقة بإحكام على الحلمة وجزء من الثدي.

من الأفضل الإرضاع من الصدرين بالتناوب، أي إذا أرضعت الأم طفلها من أحد الصدرين تستخدم الآخر في الرضعة التالية وهكذا، والحرص على تنظيف الحلمة بقطعة قماش مبللة بالماء قبل الإرضاع.

تغذية الطفل:

من المهم للغاية إرضاع الطفل حديث الولادة على الأقل من ثمانية إلى اثني عشر مرة في فترة 24 ساعة خلال الأسبوع الأول من حياته، كما يجب إطعام الطفل كلما أظهر علامات الجوع وقد تشمل:

إصدار الأصوات أو الصراخ.
البكاء.
مص قبضة اليد أو الإصبع.
وضع اليدين في الفم.
تحريك الذراعين والساقين.
إحكام إطباق القبضتين.
تحريك الرأس عند لمس خده أو فمه.

مدة إرضاع الطفل:

قد يستغرق ذلك من 10 إلى 25 دقيقة، أو حتى يظهر الطفل مؤشرات الشبع (مثل: البطء في مص الثدي، أو الانفصال عن الثدي وإرخاء اليدين والذراعين والساقين).

إرشادات عند حفظ حليب الأم:

يمكن حفظه في زجاجات نظيفة وصغيرة تكفي كل منها لرضعة واحدة.
التخلص من المتبقي من الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة.
تجنب إعادة الحليب إلى الفريزر بعد إخراجه منه وذوبانه.
تجنب رج علبة حليب الأم.
كتابة التاريخ الذي عُصر فيه الحليب على ورقة وإلصاقها على العلبة.
لا يشترط أن يكون الحليب ساخنًا جدًّا، ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة.

يمكن إذابة الحليب المتجمد عن طريق وضعه في الثلاجة طوال الليل (حيث سيبقى صالحًا لمدة 24 ساعة)، أو وضعه في ماء دافئ (حيث سيبقى صالحًا لمدة ساعة إلى ساعتين فقط).
عدم إضافة الحليب الدافئ إلى الحليب المبرد والمحفوظ داخل الثلاجة أو الفريزر.
تجنب تسخين حليب الأم بالمايكروويف.

مدة حفظ حليب الأم:

أربع ساعات خارج الثلاجة في درجة حرارة الغرفة دون الحاجة إلى إعادة التسخين.
ثلاثة أيام داخل الثلاجة.
ثلاثة إلى ستة أشهر مجمدًا داخل الفريزر، لكن قيمة الحليب الغذائية قد تقل.
يمكنك أخذ المشورة من الفريق الطبي عند احتياجك إلى أي معلومات أو مساعدة.

الأسئلة الشائعة:

1. كيف أستطيع معرفة إذا رضع الطفل كمية كافية من الحليب؟

أن يكون الغائط لين وأصفر اللون مع نهاية الأسبوع الأول، وتكون عملية التبرز خمس مرات أو أكثر في اليوم الواحد خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة.
أن يكون نمو الطفل صحي وذلك عندما يتناسب وزنه وطوله وعمره.
أن يكون صوت البلع واضحًا لدى الطفل.

2. كيف أتصرف إذا واجهتني مشاكل الاحتقان بالثدي وتشققات بالحلمة؟
عند احتقان الثدي:
- تفريغ الثدي من الحليب عن طريق الإرضاع المتكرر للطفل أو مضخة شفط الحليب (عصارة الثدي).
- وضع كمادات دافئة على الثدي المحتقن.
للوقاية من تشقق الحلمة:
عن طريق استخدام الكريمات المرطبة بعد استشارة الطبيب.
3. هل يرضع الطفل ليلاً؟
نعم، متى ما ظهرت علامات الجوع لدى الطفل وخاصة خلال الأيام الأولى بعد الولادة.

4. هل أستطيع إرضاع طفلي عند إصابتي بالعدوى (الأنفلونزا وغيره)؟
نعم، يمكن الاستمرار بالرضاعة الطبيعية لكن ينصح بشفط الحليب وأن يقوم شخص آخر بإرضاعه.
5. هل أستطيع إرضاع طفلي إذا كنت أستخدم أدوية؟
إذا كنتِ تستخدمين بعض الأدوية عليك أولاً التأكد من الطبيب إذا كان من الممكن تناولها في فترة الإرضاع، لأن هناك العديد من الأدوية يكون استخدامها آمن خلال فترة الإرضاع ولا تؤثر في الطفل على خلاف بعض الأدوية الأخرى.

ماذا يمكن للأم العاملة أن تصنع كي ترضع طفلها؟

إذا كانت الأم ستتغيب في العمل لفترة قصيرة، يفضل أن تطعم الطفل قبل مغادرة البيت مباشرة وعند الرجوع إلى المنزل.
إذا كان هنالك مرونة في ساعات العمل، يمكنها التأخر ساعة عن العمل، والخروج مبكرًا.
إذا كانت ستتغيب فترة طويلة خارج المنزل، عليها أن تحاول أخذ الرضيع معها بحيث تتركه في الحضانة القريبة من العمل لكي تتمكن من إطعامه في أي وقت.
إذا لم تتمكن الأم من اصطحاب طفلها، فلتحرص على عصر وتفريغ الثديين إما باليدين أو باستخدام مضخة شفط الحليب (عصارة الثدي) وهي متوفرة بأنواع حسب ما يناسب كل أم، لتجميع الحليب وإعطائه للطفل أثناء غيابها، وتطلب ممن ترعى الطفل إطعامه، ويمكن حفظ الحليب المعصور في فنجان نظيف ومغطى أو علبة معقمة.

المفاهيم الخاطئة:

لا يمكن الإرضاع بعد العملية القيصرية.
لا يوجد أي سبب يمنع الأمهات من إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية فقط يحتجن للمساعدة في الأيام الأولى، واختيار الطريقة المناسبة .
الرضاعة الطبيعية تجعل الثدي مترهل.
الرضاعة الطبيعية لا تسبب ترهل الثدي، ولكن هرمونات الحمل يمكن أن تمدد الأربطة التي تدعم الثدي، فارتداء حمالة الصدر المناسبة أثناء الحمل وبعد الولادة كفيلة بحماية الثدي من الترهل.
بعض النساء لا ينتجن ما يكفي من الحليب.
جميع النساء تقريبًا قادرات جسديًا على الرضاعة الطبيعية، فالبدء في الرضاعة مبكرًا بعد الولادة والاستمرار فيها، أي كلما زاد مقدار الحليب الذي يرضعه الطفل زاد مقدار الحليب الذي يقوم

الثدي بتكوينه.

الرضاعة الطبيعية تؤلم.

الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الطبيعية لإطعام الطفل ولا ينبغي أن تؤلم.

إذا كنتِ تعانين من ألم في الثديين أو الحلمات، وعادة ما يكون ذلك بسبب عدم وضع طفلك بشكل صحيح، اطلبي من طبيبتك مساعدتك على اكتشاف المشكلة.

حلماتي مسطحة أو حتى مقلوبة، لذلك لن أتمكن من الرضاعة الطبيعية.

يمكن للأم إرضاع الطفل، فاختلاف أشكال وأحجام الحلمات لا يؤثر في إنتاج الحليب، وقد تحتاج بعض الأمهات مساعدة لتعلم طريقة الرضاعة.

الأطفال لا يحتاجون إلى حليب الثدي بمجرد بدء الأطعمة الصلبة في نحو ستة أشهر.

الرضاعة الطبيعية مايزال لديها الكثير من الفوائد للطفل بعد ستة أشهر، فإنها تمده بالمواد المناعية و العناصر الغذائية اللازمة لنموه، وهناك بعض الأدلة على أنها تساعدهم في هضم الأطعمة الصلبة، كما أنها تواصل توفير توازن المواد الغذائية التي يحتاجها، وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن يرضع جميع الأطفال رضاعة طبيعية لمدة تصل إلى سنتين أو أكثر.

اعداد دكتور محمد مصطفى